

## Les soins de pieds

Une des blessures courantes en randonnée est l'ampoule aux pieds et celle-ci peut s'avérer assez douloureuse pour vous gâcher une belle journée de marche.

Les ampoules apparaissent lors d'un frottement répétitif sur la peau, ce qui provoque un décollement de la partie superficielle de l'épiderme sous forme d'une bulle remplie de liquide.

Comment éviter les ampoules et comment les soigner si elles apparaissent malgré vos précautions ? Voici nos conseils.

### Avant le départ

#### 1. Crème Nok :

- Aide pour durcir la peau des pieds. À utiliser au quotidien, un mois avant le départ pour votre marche longue durée.
- Disponible, entre autres, dans des magasins de sport ou des endroits spécialisés pour les pieds.

#### 2. Crème Gehwol :

- Aide pour durcir la peau des pieds et éviter la sensation de brûlure. À utiliser au quotidien, avant la marche. Vous pouvez également l'utiliser en alternance avec la crème NOK.
- Disponible, généralement dans les endroits spécialisés pour les pieds et chez Walmart.

#### 3. Diachylon Hypafix:

- Il s'agit de l'élément le plus important et indispensable de votre « kit » pour les soins de pieds. À utiliser sans modération en prévention partout où vous avez des points sensibles, qui chauffent, autour des orteils, aux talons ou ailleurs.
- Se vend en rouleau et même au mètre. Vous n'avez qu'à découper la grandeur voulue.
- Disponible, généralement dans des magasins spécialisés pour les pieds et pharmacies.

### Soins des ampoules

Malgré toutes vos précautions, une ampoule est apparue. Quoi faire?

- Tampons alcoolisés : pour désinfecter l'aiguille et l'ampoule. On peut facilement en trouver en pharmacie.

- « Kit » de couture: il a un double emploi, évidemment il est utile pour la couture mais surtout pour percer l'ampoule en y laissant un fil pour qu'elle se vide durant la nuit. Le fil agit comme un drain.
- Huile de théier (huile essentielle bio) - mettre une goutte sur l'ampoule qui la fera sécher.
- Diachylon en tissu : le choisir de grande taille, ainsi vous pouvez le découper de la grandeur voulue.
- Elastoplast ou Compeed : on l'utilise pour protéger l'ampoule le lendemain matin. Sachez que c'est une alternative au diachylon en tissu.
- Coussin en trou de beigne : peut être utilisé pour prévenir l'ampoule mais il est surtout utilisé une fois qu'on a l'ampoule pour éviter la friction, la douleur et pour empêcher qu'elle se reforme.
- Pansements ou coussinets Moleskine : peuvent être utilisés pour prévenir la friction et l'ampoule.
- Mini ciseaux: outil indispensable pour couper la grandeur de pansement dont vous avez besoin.

### **Autre bonne pratique pour éviter les ampoules**

Pendant la randonnée, prenez des pauses après 1h - 1h30 de marche. Profitez-en pour enlever vos chaussures et vos bas afin de faire sécher vos pieds à l'air libre.

Par la même occasion, vérifiez si vous n'avez pas des rougeurs ou des endroits sensibles à cause d'un point de pression. Si c'est le cas, mettez immédiatement de l'hypafix.

Si vos bas sont humides, changez-les pour une paire qui est sèche.

Bonne randonnée !